

Ανακαλύψτε το τι σημαίνει το χρώμα των τροφών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι τρόφιμα που δίνουν «χρώμα» στη διατροφή μας. Μάλιστα, το χρώμα τους δεν είναι τυχαίο, αλλά προκύπτει ως αποτέλεσμα της χημικής τους σύστασης και της παρουσίας συγκεκριμένων θρεπτικών συστατικών. Έτσι, η κατανάλωση φρούτων και λαχανικών όλων των χρωμάτων εξασφαλίζει την πρόσληψη ποικιλίας ευεργετικών συστατικών, που συμβάλλουν στη διατήρηση της υγείας και την πρόληψη χρόνιων νοσημάτων. Στον παρακάτω πίνακα θα δείτε τι υποδηλώνει το χρώμα των φρούτων και των λαχανικών για την περιεκτικότητά τους σε θρεπτικά συστατικά:

Μωβ/ μπλε

μελιτζάνα, κόκκινο
λάχανο, παντζάρια,
δαμάσκηνα, σύκα,
βατόμουρα

Πλούσια σε ανθοκυανίνες, συστατικά με ισχυρή
αντιοξειδωτική δράση, που δρουν προστατευτικά
ενάντια στην εμφάνιση καρκίνου, εγκεφαλικών
επεισοδίων και καρδιακών παθήσεων.

Πράσινο

μπρόκολο, σπανάκι,
αγγούρι, λάχανο,
μαρούλι, πράσινη
πιπεριά, σπαράγγια,
σέλινο, αρακάς, λάιμ,
πράσινο μήλο,
σταφύλια, ακτινίδια

Περιέχουν πλήθος φυτοχημικών συστατικών, καροτενοειδή, ισοθειοκυανικά παράγωγα και ινδόλες που σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα ασκούν αντικαρκινική δράση. Επιπλέον, ορισμένα τρόφιμα αυτής της κατηγορίας είναι πηγές λουτεΐνης και ζεαξανθάνης, ουσιών που προστατεύουν τον αμφιβληστροειδή των ματιών. Τέλος, ειδικότερα τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσιες πηγές φυλλικού οξέος, που συμμετέχει, μεταξύ άλλων, στην παραγωγή των ερυθροκυττάρων.

Κίτρινο/Πορτοκαλί

καρότο, πορτοκάλι,
γκρέιπφρουτ, λεμόνι,
γλυκοπατάτα,
κολοκύθα, ανανάς,
μάνγκο, ροδάκινα,
νεκταρίνια, βερύκοκα

Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε καροτενοειδή, ειδικότερα β-καροτένιο. Το β-καροτένιο είναι πρόδρομο μόριο της βιταμίνης Α, η οποία είναι απαραίτητη για τη φυσιολογική λειτουργία των ματιών και του ανοσοποιητικού συστήματος.

Κόκκινο

ντομάτα, κόκκινες
πιπεριές, ραπανάκια,
φράουλες, κεράσια,
καρπούζι, κόκκινα
σταφύλια

Είναι πλούσια σε λυκοπένιο, συστατικό με αντιοξειδωτική δράση, που προστατεύει τον οργανισμό από την εμφάνιση παθήσεων όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Επιπλέον, περιέχουν φλαβονοειδή που ασκούν αντιφλεγμονώδη και αντιοξειδωτική δράση.

Πηγή: neadiatrofis.gr